

# EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

## **Coordinadores**

María Pilar Colás Bravo

Santiago Romero Granados

Juan de Pablos Pons



JUNTA DE ANDALUCÍA  
CONSEJERÍA DE TURISMO, COMERCIO Y DEPORTE

INSTITUTO ANDALUZ DEL DEPORTE





**SANTIAGO**

**ROMERO GRANADOS**

## TIC Y EDUCACIÓN FÍSICA

SANTIAGO ROMERO GRANADOS  
Universidad de Sevilla

### 1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad la sociedad avanza a pasos agigantados y la educación debe dar respuesta a ésta y a sus demandas, por lo que deben adaptarse los medios, recursos y metodologías, ya que la educación no puede ni debe permanecer al margen de los avances tecnológicos.

La incorporación de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC) a la educación se ha convertido en una necesidad, debido fundamentalmente al desarrollo de Internet.

En el ámbito europeo, la red Eurydice realiza una función informativa y de seguimiento constante de la situación de todos los países miembros con relación a las TIC en el campo educativo, con unos indicadores que prestan atención a cómo orientan todos los países las políticas educativas de implantación de las TIC en el sistema educativo, en cuanto a presupuestos, equipamiento, formación del profesorado y proyectos que hagan posible el uso casi generalizado en todas las aulas y materias de Internet.

En el deporte, el uso de Internet está casi generalizado para el estudio e investigación de los planteamientos técnicos, tácticos y competitivos. Sin embargo, para el desarrollo de la materia curricular de la Educación Física son muchos los profesionales que se resisten al uso de las nuevas tecnologías. Como plantean algunos autores (Chia, Sock, Tan y Jin Jong, 2000; Silverman, 1997), la vinculación entre la tecnología y la enseñanza de la Educación Física escolar ha sido más bien escasa, o incluso ha despertado recelos, pero no por ello podemos negar la relación de esta disciplina con avances que ya aparecen como tópicos del nuevo siglo, entre los que se encontrarían las tecnologías de la información y la comunicación.

Por otra parte, la materia Educación Física es una de las que más desarrollo curricular ha presentado en los últimos años, caracterizándose por las inquietudes de sus profesionales enfocadas hacia la renovación metodológica y la incorporación al sistema educativo de una materia tradicionalmente condicionada por su tecnicismo y dependencia de agentes externos a la educación, como son todas las instituciones relacionadas con el deporte-rendimiento.

Las nuevas concepciones y finalidades educativas de la Educación Física en el sistema educativo, orientada hacia la salud, la calidad de vida, el trabajo autónomo, etc. exigirán no sólo una práctica, sino una toma de conciencia y una serie de conocimientos imprescindibles para poder programar en el futuro la propia actividad física, jugando las nuevas tecnologías un papel importantísimo.

Para la fundamentación metodológica del uso de TIC en la Educación Física, será necesario:

1. Cambiar los currículos tradicionales, basados en su mayoría en contenidos bien definidos de los que el alumno debe aprender y saber, pero que no fueron pensados para la época Internet.
2. Reformar el sentido práctico de las clases de Educación Física, haciéndolas más reflexivas, interdisciplinares y con mayor participación del alumno en el proceso de aprendizaje, para conseguir unos hábitos y costumbres hacia el futuro.
3. El uso de la tecnología en la Educación Física no debe convertirse en una alternativa para los días de lluvia o cuando no se pueda utilizar una instalación deportiva.

4. Las TIC no pretenden sustituir la parte práctica que deben tener las clases de Educación Física, sino por el contrario, quitarle el sentido casi generalizado de la práctica por la práctica.
5. La evaluación del alumnado en las clases de Educación Física deberá ser compatible con el aprendizaje de las TIC. De una forma casi generalizada, la evaluación de la Educación Física está basada en unas pruebas de rendimiento (tests físicos) con los clásicos exámenes, y algunas medidas más que los complementan, como el interés en las clases, asistencia, etc. Pero si adoptamos las TIC para el aprendizaje, la evaluación deberá complementarse con el uso de estas herramientas, por lo que se tendrán que plantear nuevas estrategias para poder llevarlo a cabo.
6. La utilización de las TIC en las clases de Educación Física será un objetivo fundamental de la materia. No se trata de llevar a la práctica unas tareas sencillas con el ordenador, sino de generar conocimiento y manejar información con fiabilidad desde un punto de vista crítico y reflexivo.
7. Los profesionales de la Educación Física deberán incorporar, entre las inquietudes de su equipamiento específico, todo lo relacionado con el uso de las TIC como algo imprescindible para el desarrollo de sus clases.
8. Para los profesores de Educación Física las TIC deben representar toda una exigencia profesional de actualización y formación. El cambio de mentalidad para el uso correcto de éstas en la Educación Física se traducirá en un avance de la materia en los centros y en las familias.
9. Los materiales de aprendizaje basados en TIC serán muy diferentes según los temas a abordar, así como la idoneidad de sus secuencias de aprendizaje y su facilidad de empleo.
10. Las TIC en Educación Física proporcionarán un cambio metodológico, no exclusivamente en los conocimientos, planificación y diseño de las clases por parte del profesor, sino también en las posibilidades de hacer una enseñanza más participativa y activa por parte del alumno en las clases teóricas y prácticas.

Tenemos que ser conscientes de que las TIC se integrarán en todas las materias y actividades académicas de una forma generalizada, por lo que resistirse a su incorporación representará un retroceso en el desarrollo de la materia. La web Edusport trata de dar respuesta al profesorado de Educación Física, al alumnado de ESO o Bachillerato y a la ciudadanía en general sobre cómo utilizar las TIC para el desarrollo de temas relacionados con la Educación Física y el deporte.

### 2. LA WEB EDUSPORT

Tiene como finalidad facilitar al profesorado el desarrollo curricular del área de Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, teniendo en cuenta las enseñanzas mínimas establecidas por el Gobierno en los Reales Decretos 3473/2000 (Educación Secundaria Obligatoria) y 3474/2000 (Bachillerato).

Esta página web, como recurso multimedia que es, combina las posibilidades educativas de diversos medios de comunicación interconectados y controlados a través del ordenador. Pero nosotros en concreto nos hemos planteado, fundamentalmente:

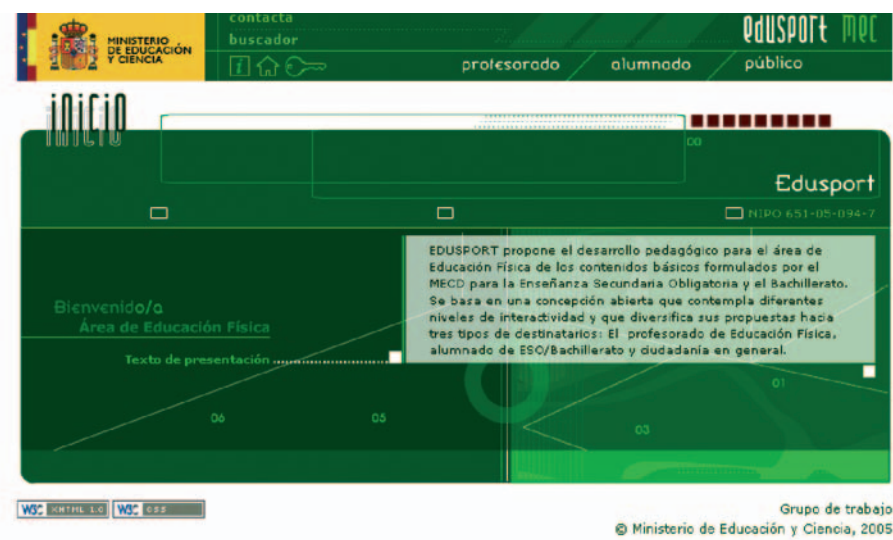
- Proporcionar al profesorado de ESO y Bachillerato la posibilidad de programar sus unidades didácticas y sesiones de trabajo vía Internet.
- Facilitar la programación de forma autónoma, tanto de profesores como de estudiantes, según contextos.
- Favorecer la actualización a través de Internet.
- Introducir los aprendizajes teóricos de la Educación Física mediante Internet.
- Desarrollar materiales interactivos para la Educación Física.
- Crear foros de opinión de los profesionales y estudiantes sobre determinadas temáticas de la Educación Física.



- Facilitar al público en general información sobre determinados campos de la Educación Física y el deporte.

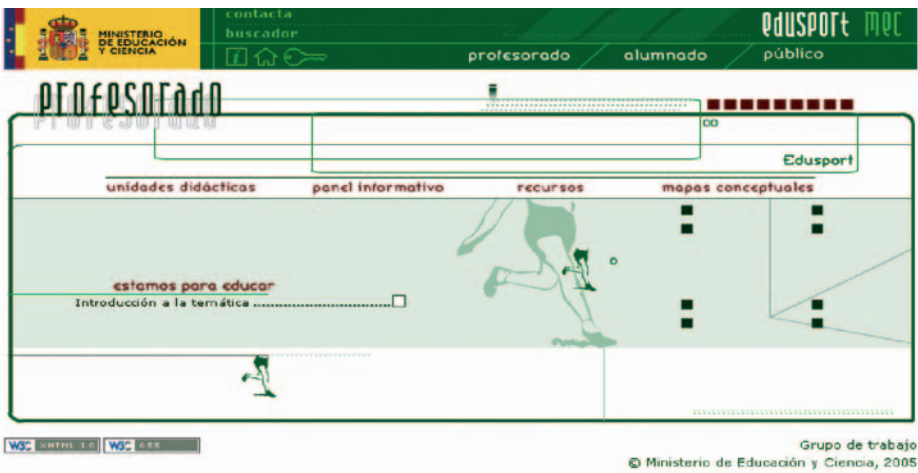
La web, denominada Edusport, está patrocinada por el Ministerio de Educación Cultura y Deporte, a través del Centro Nacional de Información y Comunicación Educativa (CNICE). En síntesis, propone el desarrollo pedagógico de los contenidos básicos del área de Educación Física formulados por el Ministerio de Educación y Ciencia para la Enseñanza Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, basándose en una concepción abierta que contempla diferentes niveles de interactividad y que diversifica sus propuestas hacia tres tipos de destinatarios: el profesorado de Educación Física de estos niveles, el alumnado de ESO y Bachillerato, y la ciudadanía en general.

Al entrar en la página nos encontramos con un portal en el que figura la presentación de Edusport y los tres apartados en los que organiza la página: profesorado, alumnado y público. Veamos qué contiene cada uno de ellos.



### 2.1. Opción Profesorado

La opción “Profesorado” comprende los siguientes accesos: unidades didácticas, panel informativo, recursos y mapas conceptuales.



### a) Unidades didácticas

El apartado de unidades didácticas, dieciocho en total, se distribuye del siguiente modo: seis para el primer ciclo de la ESO, seis para el segundo ciclo de la ESO, seis para el Bachillerato, así como un apartado con los juegos del material interactivo de cada una de ellas, una sesión modelo por unidad y un conjunto de actividades para poder elaborar sesiones de acuerdo con el nivel y posibilidades de nuestros alumnos.

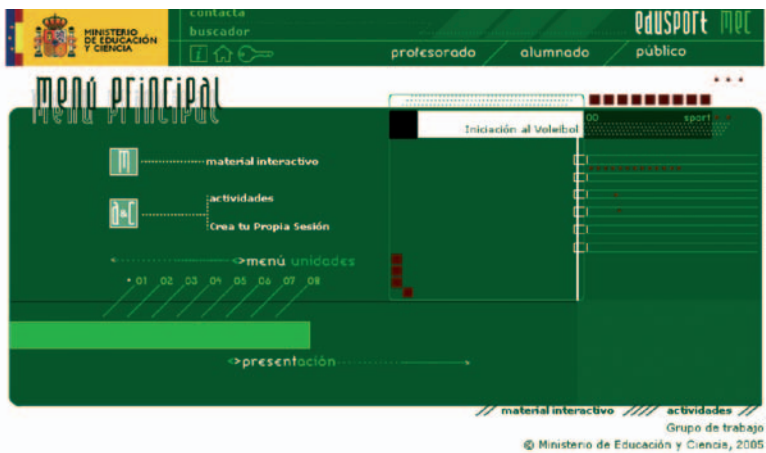


Para el primer ciclo de ESO, en el bloque de “Condición Física Salud” se ha desarrollado la unidad “Cuido mi condición física”. En el bloque de “Habilidades Específicas” (Juegos y Deportes, El Medio Natural y Ritmo y Expresión) se han planteado las unidades tituladas “Hábiles en equipo”, “Juegos, de base”, “Controlamos nuestro cuerpo”, “Disfrutamos de la bicicleta” y “Juguemos a conocernos”.

Para el segundo ciclo de ESO, en el bloque de “Condición Física Salud” se ha desarrollado la unidad “Mejoro mi forma física”. Dentro del bloque “Habilidades Específicas”, en “Habilidades Deportivas”, se han confeccionado las unidades “Iniciación al voleibol”, “Comprendemos el juego del balonmano” y “Aprendemos un deporte de raqueta”. En el bloque “Medio Natural” se ha desplegado la unidad “Nos orientamos en el espacio”, y en “Ritmo y Expresión”, la de “Aprendo bailando”.

Para Bachillerato, en el bloque de “Condición Física y Salud” se ha desarrollado la unidad “Actividad física: hábito para la salud”. En el bloque “Habilidades Deportivas”, contamos con “Jugar con los pies”, “Deportes no convencionales”, “Vivir el espacio vertical” y “Atletismo: acción y diversión”. Y en el de “Ritmo y Expresión” disponemos de la unidad “Un gesto vale más que mil palabras”.

Todas estas unidades didácticas poseen una misma estructura:



Cada una de estas partes comprende lo siguiente:

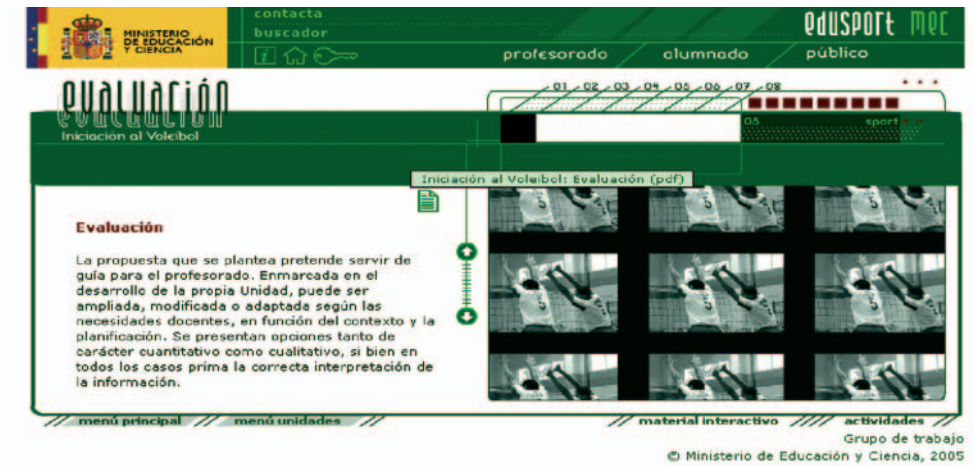
- **Presentación:**  
Archivo de audio que detalla el título de la unidad, el ciclo al que se destina y un breve comentario sobre sus principales características.
- **Apartados del submenú de cada unidad:**
  - **Definición y justificación.** Cada autor contextualiza su unidad dentro de la reglamentación correspondiente, especificando ciclo y bloque de contenidos en el que se encuadra. Tratándose de unidades didácticas de referencia para las distintas etapas, la definición o justificación que se plantea es bastante global, respondiendo al núcleo alrededor del cual se articulan los distintos elementos de la unidad, a fin de organizarlos coherentemente para el proceso de enseñanza-aprendizaje.
  - **Objetivos.** Debemos tener en cuenta que los objetivos generales de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, y los específicos del área de Educación Física propuestos por los Reales Decretos que establecen las enseñanzas mínimas, así como los contenidos de las propias unidades didácticas que presentamos, son muy amplios, por lo que deberán concretarse para la planificación de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje de acuerdo con el contexto para el que se desarrollen, basándose en las características de los alumnos y conforme a lo que esperamos conseguir. Los objetivos didácticos, aunque se presentan sin distinción alguna, hacen referencia a los tres tipos de contenidos que se distinguen: conceptuales, procedimentales y actitudinales. Tales objetivos nos sirven para delimitar los contenidos, son también un referente para la elaboración de actividades de enseñanza-aprendizaje, y por último, nos suministran criterios de evaluación.



- **Contenidos.** En la selección y distribución de los contenidos hemos tenido en cuenta su relación con el tema de la unidad y nivel educativo sobre el que vamos a trabajar, para tratar de organizarlos de una forma lógica que facilite el aprendizaje significativo. Siempre deberá tenerse en cuenta para su aplicación el contexto en el que va a desarrollarse el proceso de enseñanza-aprendizaje, el nivel evolutivo del alumnado, la relación entre los conocimientos previos y los contenidos que serán objeto del aprendizaje, así como el grado de profundidad y/o dificultad de un mismo contenido para cada uno de los niveles educativos de la etapa. Se presentan a tres niveles: contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.
- **Fundamentación.** Hemos planteado una fundamentación en cada unidad didáctica orientada a proporcionar, recordar y actualizar, en algunos casos, los conocimientos básicos o puntos de partida de los temas abordados. Ello se justifica porque, dada la variedad de la temática que comprenden los contenidos de estas etapas, es

muy difícil estar al día en todos ellos (pongamos como ejemplo los cambios que experimenta el bloque de “Habilidades Específicas”, con las modificaciones permanentes de reglamentos y nuevas orientaciones didácticas, o la importancia que están adquiriendo las actividades en la naturaleza, el ritmo y la expresión). De ahí que planteemos de forma casi general una pequeña síntesis histórica del asunto tratado, el desarrollo de los contenidos básicos que deben tenerse presentes para poder llevar a efecto lo planteado en la unidad, así como unas orientaciones didácticas y una bibliografía básica.

- **Evaluación.** La propuesta que se plantea pretende servir de guía para el profesorado, debiendo ser ampliada, modificada o adaptada según las necesidades docentes, en función del contexto y la planificación. Se presentan opciones tanto de carácter cuantitativo como cualitativo, si bien en todos los casos debe primar la correcta interpretación de la información. Se presentan unos criterios de evaluación en cada unidad, así como diversos instrumentos para la obtención de información sobre los contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales, mediante unas determinadas pruebas objetivas, listas de control y escalas de actitudes.



- **Bibliografía.** Se presenta una síntesis bibliográfica sobre el tema abordado que puede servir de recomendación de estudios básicos o de profundización en el conocimiento.
- **Glosario.** Apartado en el que se especifican las palabras clave sobre el tema objeto de estudio, con una breve definición de cada término.
- **Enlaces.** Comprende toda una serie de direcciones electrónicas para poder ampliar información sobre la unidad didáctica y temas afines.
- **Material interactivo**
  - **Actividades.** Crea tu propia sesión. Las actividades requieren una reflexión profunda por parte del profesor para no quedar en una mera actividad a realizar sin ningún sentido; por el contrario, deben proporcionar al alumnado la indagación y reflexión necesarias para un aprendizaje significativo de las distintas situaciones, teniendo en cuenta las actividades realizadas anteriormente y los tipos de interacción que deseamos generar, y procurando potenciar la capacidad autónoma de aprendizaje del alumnado.

Cada unidad didáctica presenta entre doce y dieciséis actividades para cada una de las partes inicial y final, y entre cuarenta y setenta para la parte central; todo ello según su temática. Aunque ésta es una de las formas más clásicas de plantear las sesiones, la página ofrece la posibilidad de que cada profesor la adapte a su propio esquema de trabajo, una vez llevadas al tratamiento de textos word. En esta web presentamos las actividades desde planteamientos técnicos y reflexivos, teniendo en cuenta que cada docente podrá modificarlas de acuerdo con sus necesidades o criterios.



El procedimiento es el siguiente: una vez pulsado “Crear tu propia sesión” aparecen seis campos que deberemos rellenar, si bien podemos dejar en blanco aquellos que estemos convenientes. Seguidamente, deberemos confirmar que estamos de acuerdo con lo planteado y no deseamos cambiar nada, pulsando la palabra “paso”. Inmediatamente, se abre una relación de actividades de la parte inicial para que cada persona marque las que desea plantear en su sesión, señalándolas en el recuadro correspondiente. Si se confirma la selección, aparecerán las actividades de la parte inicial elegidas; de igual forma deberá procederse con las actividades de la parte central y final. Si todo ello se acepta finalmente, saldrá la sesión elaborada, que podemos imprimir para poder llevarla a la práctica. Si deseamos cambiar el texto, los dibujos, etc., deberemos guardarla en formato Word y realizar los cambios que estimemos oportunos.



**MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA**

[contacta](#)  
[buscador](#)





[profesorado](#)
[alumnado](#)
[público](#)



# actividades

01

02

03

04

05

06

07

08

\*\*\*

Iniciación al Voleibol

sesiones

actividades

menú principal

menú unidades

material interactivo

actividades

Actividades		
Inicial	Central	Final
21	73	19




[Crea tu Propia Sesión](#)


TÍTULO	OBJETIVOS
Iniciación al Voleibol	<p>Realizar elementos tácticos y técnicos en grupos.</p> <p>Tomar conciencia de la importancia de la pareja en el desarrollo del ego.</p> <p>Potenciar la cooperación, el trabajo en grupo y la autoestima.</p>

MATERIAL	OBSERVACIONES
Colchonetas, banco sueco, trampolín, plinto.	

ESTILOS DE ENSEÑANZA	ORGANIZACIÓN

Actividades		
Inicial	Central	Final
21	73	19

[Crea tu propia Sesión](#)


---

**TÍTULO**  
**OBJETIVOS**  
  
**MATERIAL**  
**OBSERVACIONES**  
**ESTILOS DE ENSEÑANZA**  
**ORGANIZACIÓN**

Iniciación al Voleibol


Realizar elementos tácticos y técnicos en grupos.  
Tomar conciencia de la importancia de la pareja en el desarrollo del ego.  
Potenciar la cooperación, el trabajo en grupo y la autoestima.

Colchonetas, banco sueco, trampolín, plinto.

---

### ACTIVIDADES DE LA PARTE INICIAL

**DESCRIPCIÓN**  
 Calentamiento general de todas las articulaciones.  
Desplazamientos por la cancha. A la señal del profesor:  
- Tumbarse,  
- Levantarse sin ayuda de manos.  
- etc...




[ampliar]

---

### ACTIVIDADES DE LA PARTE CENTRAL

**DESCRIPCIÓN**  
 Por parejas: uno frente a otro, a una distancia de 6 metros. Toque de antebrazos/dedos, dejando botar el balón en el centro. Orientarse y colocarse debajo del balón para continuar con el toque. ¿Cuántos realizamos sin perder el balón?




[video] [ampliar]

**CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN**

- Actividades de balón o pelota

---

**DESCRIPCIÓN**  
 Por parejas: uno frente al otro. Alternar toque de manos bajas y dedos, controlando el balón. ¿Cuántos conseguimos?



[video] [ampliar]


**CRITERIOS DE CLASIFICACIÓN**

- Actividades de balón o pelota

---

### ACTIVIDADES DE LA PARTE FINAL


**DESCRIPCIÓN**  
 Estiramientos de todos los grupos musculares.



[video] [ampliar]

---

**DESCRIPCIÓN**  
 Debatir sobre temas como el consumo, la violencia, la coeducación, etc. en el deporte.



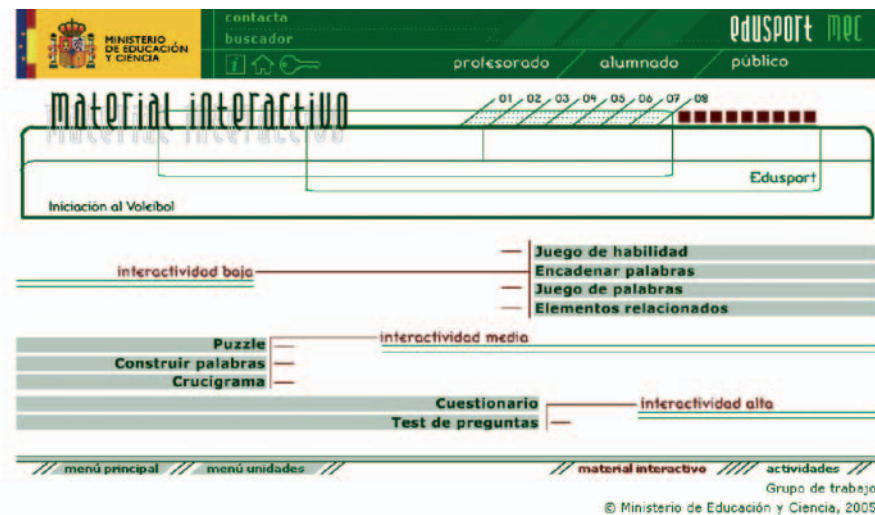
[ampliar]

- Material interactivo:

En este apartado hemos planteado tres tipos de interactividad (baja, media y alta), respondiendo a la cantidad y forma de presentación de la información y al papel del usuario en la resolución de problemas o búsqueda de información. En la interactividad baja y media la propia página proporciona los medios para que éste encuentre la respuesta; sin embargo, en la interactividad alta el usuario debe indagar la información fuera de la página.

Esta interactividad nos va a permitir:

- Que el alumnado, mediante unos juegos, refuerce los conocimientos sobre la temática de la unidad.
- El desarrollo de contenidos teóricos.
- La familiarización con las nuevas tecnologías (Internet).
- El desarrollo lúdico de los conocimientos teóricos de la unidad.
- No perder clases en los días de lluvia o mal tiempo en aquellos centros donde no existen instalaciones adecuadas.



En la interactividad baja se presentan:

- Juego de habilidad: comprende una destreza de tipo informático sobre la temática de la unidad, a realizar en un tiempo limitado y con varios niveles de dificultad. Así por ejemplo, en la unidad "Hábiles en equipo" se presentan un balón y una canasta en la que hay que introducirlo utilizando el ratón (la canasta está fija en principio, y después se pone en movimiento).
- Encadenar palabras: aparecen en pantalla dos columnas con palabras o expresiones para que el usuario trate de relacionarlas.
- Juego de palabras: seleccionando determinadas letras, habrán de componerse palabras relacionadas con la unidad, cumplimentando determinados campos.
- Elementos relacionados: aparece en pantalla un cuadrado dividido en 16 partes. Picando en cualquiera de ellas saldrá una imagen sobre el tema de la unidad, que debemos memorizar para que, cuando encontremos su pareja (imagen idéntica), volvamos a picar y se quede fija. Todo ello en un tiempo determinado, hasta completarlo.

En la interactividad media se presentan:

- Puzzle: sobre una fotografía relacionada con el tema de la unidad, hay que componer un puzzle en un tiempo determinado.
- Construir palabras: aparece una palabra relacionada con la unidad, con el orden de las letras alterado (cinco a siete). Debemos averiguar de qué palabra se trata, trasladando cada letra al lugar que le corresponde en un tiempo concreto.
- Crucigrama: rellenar los espacios verticales y horizontales en base a lo formulado sobre la unidad. Las respuestas están ocultas.

En la interactividad alta se presenta:

- Cuestionario.
- Test de preguntas.

Ambos presentan dificultad para que el usuario tenga que investigar fuera de la propia página.

## b) Panel informativo

En este apartado se facilita a los visitantes información relacionada con la Educación Física y las Ciencias del Deporte. No se trata de un tablón sobre noticias de actualidad; pretende ofrecer acceso a documentos de consulta referidos a la actividad formativa, preferentemente de carácter legal y docente.

Hasta el momento aparecen colgados los Reales Decretos por los que se establecen las enseñanzas mínimas de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, así como la Ley 10/90 del Deporte, la Ley de Calidad y Documentación sobre el Deporte en Europa.



## c) Recursos

En este apartado figuran todas las herramientas necesarias para poder manejar la página al cien por cien de sus posibilidades. Pero es posible que no tengamos que bajar estos programas porque en la mayoría de los paquetes informáticos ya vienen incorporados. No obstante, debemos tenerlo presente por si no funciona algo. Podemos contar con Acrobat Reader 7.07 (necesario para leer documentos) y Microsoft Windows Media Player.

## d) Mapas conceptuales

Los mapas conceptuales son un importante instrumento de enseñanza-aprendizaje, y presentan materiales de educación físico-deportiva con sus características, medidas y clasificaciones.





## 2.2. Opción Alumnado

Comprende una serie de acciones encaminadas a que el alumnado aprenda a programar-se de forma autónoma, ampliar conocimientos sobre las distintas temáticas y encontrarse permanentemente informado mediante esta página.



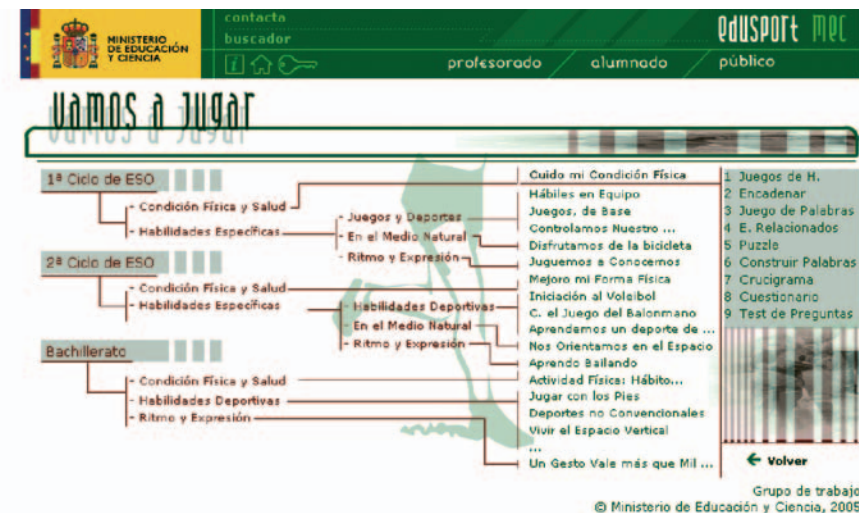
Los apartados que se desarrollan son:

### a) Vamos a jugar

En este apartado se plantea la interactividad de las 18 unidades didácticas, es decir, 126 juegos sobre los diferentes contenidos, así como 18 cuestionarios y tests para la autoevaluación de los alumnos.

Marcando el nombre de cada unidad se presentarán sus juegos correspondientes, ya desarrollados en el apartado de interactividad. Son:

- Juego de habilidad.
- Encadenar palabras.
- Juego de palabras.
- Elementos relacionados.
- Puzzle.
- Construir palabras.
- Crucigrama.
- Cuestionario.
- Test de preguntas.



### b) Para saber más de...

En este apartado se trata de ampliar información sobre contenidos exactos de las diferentes unidades didácticas, mediante direcciones electrónicas que nos llevan a documentos o artículos de la temática. Ejemplos:

- Condición física y salud.
- Calidad de vida y ejercicio físico.
- Condición física, salud y cualidades físicas.
- Principios de adaptación.
- Nuestro concepto de entrenamiento.
- El calentamiento.

### c) El mundo del deporte

Se trata de proporcionar una serie de direcciones electrónicas que llevan directamente a obtener información en tres ámbitos, que son:

- Deportes (colectivos, individuales, atléticos o gimnásticos, de combate, en la naturaleza y adaptados).
- Instituciones deportivas relacionadas con el deporte a nivel internacional, nacional y de las diferentes Comunidades.
- Ámbitos deportivos: sobre acontecimientos, legislación, salud y ocio-recreación.

Ejemplo: deportes colectivos

Baloncesto: Baloncesto Internacional

Baloncesto Nacional

Balonmano: Balonmano Internacional

Balonmano Nacional



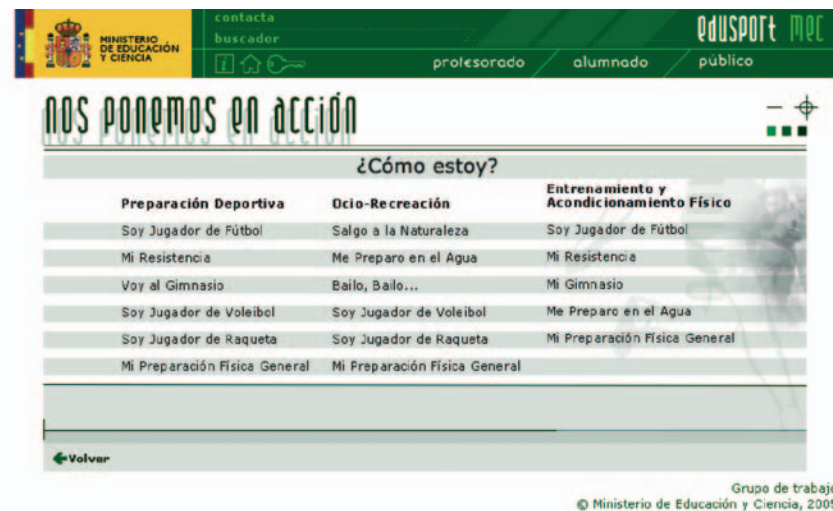
### d) Nos ponemos en acción

Este apartado tiene por objetivo habitar a los estudiantes al trabajo de forma autónoma, mediante la presentación de unos módulos de trabajo en microciclos o programaciones semanales para diferentes momentos y espacios, sobre deportes, mantenimiento y ocio-recreación.

Nuestra realidad social es que en el horario extraescolar, fines de semanas, vacaciones, etc. la actividad física forma parte de esos tiempos de una forma casi habitual, por lo que debemos proporcionar los conocimientos necesarios para poder realizar dicha actividad sin riesgos ni peligros, con una autoprogramación en función de cada circunstancia.

Cada microciclo o programación estará compuesto de siete sesiones que cada estudiante podrá realizar según sus posibilidades con cinco días de trabajo, uno de descanso activo y uno de descanso total, utilizando unas normas comunes para la práctica, tablas de referencia para la autoevaluación y vínculos en los que poder obtener más información si se desea.





### e) Salidas profesionales

Este apartado de la página web pretende informar y orientar al alumnado sobre los estudios y salidas profesionales relacionadas con la Educación Física y el mundo del deporte. Por ello, se presentan cuatro artículos sobre las siguientes titulaciones:

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Maestro, Especialidad en Educación Física.
- Ciclos Formativos “Técnico Superior en Animación de Actividades Físico-Deportivas” y “Técnicos en Conducción de Actividades Físico-Deportivas en el Medio Natural”.
- Enseñanzas de régimen especial: títulos de Técnicos y Técnicos Superiores (entrenadores).

En cada titulación se realiza una breve introducción y reseña histórica sobre los estudios, un planteamiento sobre su situación actual, detalle sobre los centros que la imparten, campos competenciales y salidas profesionales.



### f) Biografías deportivas

Hemos tratado de seleccionar biografías de personas relevantes no sólo por sus resultados deportivos, que por supuesto son importantes, sino por aspectos de impacto social asociados a su personalidad, divulgación de su deporte u otros valores (dificultades con las que se han encontrado, falta de apoyo, procedencia, etc.).

Entre las biografías realizadas se encuentran las de Teresa Zabell, Maite León, Andrés Jiménez, Rafael Gordillo, Manuel Orantes, Beatriz Manchón, Joane Somarriba, entre otros.

### g) Circuitos

Esta sección está constituida por un conjunto de recorridos diseñados para ser realizados al aire libre, o bien en otras instalaciones de forma autónoma. Estos circuitos presentan diferentes grados de dificultad e intensidad, y su finalidad última es plantear actividades físicas que permitan un mantenimiento y práctica autónoma por el propio estudiante.



### i) El sentido de la educación física en la ESO y el Bachillerato

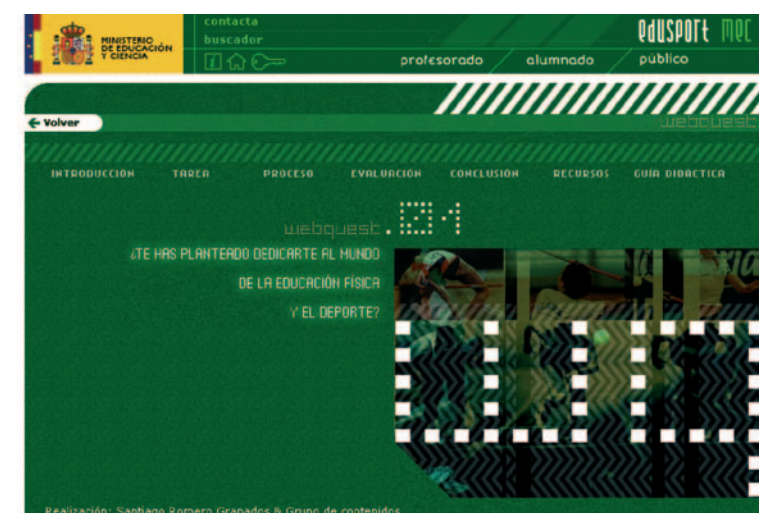
Apartado en el que se profundiza en el sentido de la Educación Física ante la vida cada vez más sedentaria de los alumnos y el nuevo paradigma de salud y calidad de vida, así como en lo que no debe ser la Educación Física en Secundaria y Bachillerato, y en cuáles son los objetivos fundamentales a conseguir en estas edades.

### j) Webquest

Las Webquests se han convertido en una de las metodologías más eficaces para incorporar Internet como herramienta educativa en todos los niveles y para todas las materias. Presentamos ocho Webquests para que puedan ser realizadas por los alumnos con los siguientes títulos, entre otros:

- ¿Te has planteado dedicarte al mundo de la Educación Física y el Deporte?
- ¡Exprésate, corazón!
- ¡Entra en el mundo de la natación!
- ¿Quieres tener un 10 en vida sana?

Todas tienen la misma estructura, con introducción, proceso, evaluación, conclusión, recursos y guía didáctica.



### k) La viñeta deportiva

Se presentan doce viñetas con valores y contravalores del deporte que hacen referencia a política y deporte, el fútbol como desahogo, el mundo de las drogas, etc.



### l) El otro lado del espejo

Se trata de un juego cuyo objetivo es que los alumnos puedan aprender mientras se divierten. Para ello, introduciendo una clave, se les irá formulando una serie de preguntas sobre diferentes temáticas relacionadas con el tabaco, el alcohol, las drogas, la salud, la actividad física, etc., que deberán ir contestando. El juego presenta diferentes niveles de dificultad.



### 2.3. Opción Público

La página plantea este apartado para la población en general, con la finalidad de facilitar una serie de pautas relativas a la actividad física. Para ello nos ofrece los siguientes apartados:



#### a) Consejos

En el apartado de Consejos podemos encontrar diversos temas, tales como: evita los dolores musculares; la posición ante el ordenador; las agujetas y el ejercicio físico; el calentamiento en la actividad física; el apoyo del pie en la carrera; la calidad del sueño; el masaje terapéutico, etc. En todos estos artículos se ofrecen unos consejos prácticos que hay que tener en cuenta en el día a día.



#### b) Artículos divulgativos

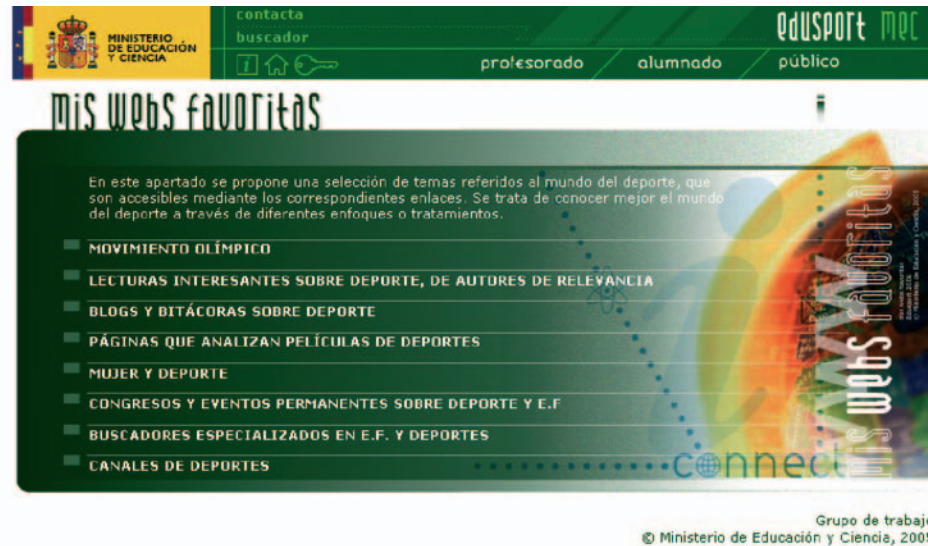
En cuanto a los Artículos divulgativos, cabe decir que tienen como finalidad orientar, sugerir y facilitar comportamientos asociados a la actividad deportiva, entendida ésta como complemento fundamental para gozar de una buena calidad de vida. Por ello, nos proporcionan información sobre salud y deporte, educación y deporte, deporte y nuevas tecnologías.





### c) Mis webs favoritas

En el apartado Mis webs favoritas se presenta una selección de temas referidos al deporte con sus enlaces correspondientes, para que podamos obtener información sobre los mismos desde diferentes enfoques y tratamientos. Los temas seleccionados hacen referencia a: movimiento olímpico; lecturas interesantes sobre deporte de autores relevantes; blogs y bitácoras sobre deporte; páginas que analizan películas de deporte; mujer y deporte; etc.



La dirección en la cual puedes acceder al desarrollo de estos apartados es: <http://recursos.cnice.mec.es/edfisica>, o bien entrando directamente en la página del Ministerio de Educación y Ciencia, <http://www.mec.es> “Educación Cnice”, introduciéndote en “Educación Física”.

### 3. QUÉ APLICACIONES PUEDE TENER EDUSPORT

- Conocer el desarrollo del currículo de la ESO y Bachillerato, de acuerdo con los Reales Decretos de mínimos para todo el país, a través de una web. Todo ello mediante un conjunto de unidades didácticas para cada uno de los bloques de contenidos y ciclos.
- Facilitar la programación de los contenidos de la Educación Física de los proyectos de centro de Secundaria y Bachillerato.
- Poder confeccionar Unidades Didácticas de acuerdo con la realidad de cada centro y de los niveles educativos del alumnado, sobre los diferentes bloques de contenidos de la Educación Física.
- Estar al día de los contenidos a desarrollar en la Educación Secundaria y Bachillerato, a través de la fundamentación de cada una de las Unidades Didácticas.
- Facilitar el desarrollo de los objetivos, contenidos y criterios de evaluación por bloques de contenidos, ciclos y unidades didácticas a través de Internet.
- Que los profesores puedan impartir las clases teóricas de Educación Física a través de lo desarrollado en la fundamentación de cada una de las Unidades Didácticas.
- Realizar sesiones (fichas de clase) los profesores y alumnos, del listado amplio de actividades clasificadas por elementos o unidades didácticas.
- Proporcionar a los alumnos la posibilidad de trabajar de forma autónoma mediante lecturas de artículos, webquests, etc.

- Reforzar los conocimientos teóricos y prácticos de cada una de las Unidades Didácticas mediante los juegos interactivos en diferentes niveles.
- Conocer los deportes colectivos, individuales, atléticos, de combate, en la naturaleza y adaptados; las instituciones deportivas internacionales, nacionales y de las Comunidades Autónomas, así como información de acontecimientos deportivos, legislación, salud.
- Posibilidad de programar los alumnos, el profesorado y el público en general su propia actividad física, a través de unos microciclos y circuitos.
- Obtener información de cómo se encuentran los estudios de Educación Física, qué posibilidades y salidas profesionales pueden tener, así como artículos divulgativos sobre deporte-salud, educación y deporte y nuevas tecnologías y deporte.
- Facilitar algunos consejos útiles para la práctica de la Educación Física y el deporte en la vida cotidiana.
- Conocer y obtener información a través de una selección de enlaces del mundo del deporte desde diferentes enfoques y temas.

### 4. CONCLUSIONES

Una vez realizada la descripción de la web de Edusport y algunas de sus posibles aplicaciones, podemos concluir:

- Edusport desarrolla los contenidos de los Reales Decretos de Mínimos de la Educación Física en la ESO y en Bachillerato a través de las tecnologías de la información y la comunicación.
- Está dirigida a tres tipos de destinatarios: el profesorado de Educación Física, el alumnado de ESO/Bachillerato y la ciudadanía en general.
- Representa todo un proyecto de innovación para la aplicación educativa de las TIC en la Educación Física, que obligará al profesorado a reflexionar, repensar y rediseñar su propia práctica.
- Facilita al profesorado la programación de toda su actividad docente en sus diferentes niveles de concreción curricular.
- Proporciona a los alumnos y al público en general toda una propuesta de materiales para el conocimiento y práctica de la Educación Física, actividad física y deporte desde el punto de vista educativo y de la salud.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAPLLONCH, M. (2005). *Las tecnologías de la información y comunicación en la Educación Física de Primaria: Estudio sobre sus posibilidades educativas*. Tesis doctoral no publicada. Barcelona: Universidad de Barcelona.

CHIA, M.; SOCK, M.; TAN, J. y JION JOPNG, Q. (2000). A critical review of the use of information and communication technology in physical education. *Computer education* (96), 22-26.

DE PABLOS, J. (2004). *Entrenamiento deportivo y nuevas tecnologías*. Artículos Edusport. <http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/publico/articulos/>. Ministerio de Educación y Ciencia. Cnice. Madrid.

DE PABLOS, J. (2000). *Los centros de profesorado y su incidencia en la implantación de las Nuevas Tecnologías en el sistema educativo andaluz*. En Lorenzo y otros (coord.)



DE PABLOS, J. y ROMERO, S. (2005). *Edusport*.  
<http://recursos.cnice.mec.es/edfisica/>. Ministerio de Educación y Ciencia. Cnice.

DE PABLOS, J. (1999). Las Nuevas Tecnologías y la construcción de la identidad cultural. *El cambio educativo para el siglo XXI*. Bordón, 5(4): 417-433.

MONTERO, I. (2003). *Los desafíos de las Tecnologías de la Información y las comunicaciones en la Educación*. Ministerio de Educación Cultura y Deporte. Madrid.

ROMERO, S. (2003). *Nuevos retos en la programación de unidades didácticas*. Tenerife: Universidad.

ROMERO, S. (2003). *Las tecnologías de la información y comunicación en la programación de la Educación Física*. Granada: Universidad.

SILVERMAN, S. (1997). Technology and Physical Education: Present, Possibilities and Potential Problems. *Quest* (49), 306-31.

MARÍA PILAR  
COLÁS BRAVO